

脱中心化が心配の緩和に及ぼす効果

Effects of Gains in Decentering on Alleviating Worry

栗原 愛 (Ai Kurihara) 指導：根建 金男

問題と目的

脱中心化 (decentering) とは、思考や感情を、自分自身や現実を直接反映したものとして体験し、解釈するのではなく、それらを心の中で生じた一時的な出来事として認識した状態である (Teasdale et al., 2002)。Teasdale (1999) の情動処理の理論によれば、脱中心化は、抑うつと関連する持続的な認知処理を断ち切る状態である。心配は、全般性不安障害の主たる症状であり、健康者においてもその持続や制御困難性は精神的健康にネガティブな影響を及ぼすことが示されている。Teasdale (1999) の理論は心配にも適用できると考えられ、脱中心化と心配には関連があると示唆されるが、その関連性は明らかにされていない。そこで、本論文では、脱中心化と心配の関連性およびそれらの因果関係について検討を行うことを目的とした。

【研究1】

目的：脱中心化を測定の対象とする Experiences Questionnaire (EQ; Fresco et al., 2007) の日本語版を作成することを目的とした。EQは“脱中心化”と“脱中心化”の反応バイアスを防ぐ目的で作成された“反すう”の2因子からなる。**研究1-1)** 大学生を対象に、質問紙調査を実施し、最尤推定法による確認的因子分析を行った結果、2項目の削除が行われたものの、原版とほぼ同様の因子構造が確認された。**研究1-2)** 日本語版EQの構成概念妥当性を検討するため、体験の回避を測定する日本語版AAQ-II (木下ら, 2008)、感情の恐れを測定する日本語版ACS (金築ら, 2006)、反すう型反応スタイルを測定する日本語版RRS (Sakamoto et al., 1999)、認知行動療法で獲得されるスキルの日常的な使用を測定する認知的統制尺度 (杉浦, 2007) を用いて、日本語版EQの各下位尺度との相関関係の分析を行った。その結果、各下位尺度の構成概念を支持する結果が得られ、日本語版EQの各下位尺度の構成概念妥当性が確認された。さらに、各下位尺度の Cronbachの α 係数は、それぞれ、 $\alpha=.82, .71$ であり、十分な内的整合性が確認された。**研究1-3)** 日本語版EQの再検査信頼性を検討するため、2週間の間隔を開け、2度実施された日本語版EQの得点間の相関係数を算出した。その結果、“脱中心化”において $r=.78$ ($p<.01$)、“反すう”において $r=.69$ ($p<.01$)、となり、日本語版EQの再検査

信頼性が確認された。

【研究2】

目的：脱中心化と心配の関連性の検討を行うことを目的とした。**方法：**大学生を対象に、日本語版EQの“脱中心化”、心配症傾向を測定する日本語版PSWQ (杉浦・丹野, 2000) を用いて、質問紙調査を行い、両尺度間の相関関係の分析を行った。**結果と考察：**“脱中心化”と心配との間に負の相関がみとめられた ($r=-.40, p<.001$) ことから、“脱中心化”が心配と関連する変数であることが示され、脱中心化は心配の緩和に影響を及ぼすことが示唆された。

【研究3】

目的：脱中心化を促す心理的介入が心配の緩和に及ぼす効果を検討することを通して、脱中心化と心配の因果関係について検討することを目的とした。**方法：**心配症傾向および特性不安が大学生の平均得点以上であった大学生20名を、脱中心化の誘導を行う実験群10名と、介入を行わない統制群10名とに振り分けた。実験は3回で構成され、実験群においては、実験1回目と2回目において、脱中心化を誘導するトリートメント (脱中心化と対極の状態に心配を捉えた認識に焦点を当てたソクラテス式問答法に基づく質問を用いた介入) を行った。**結果と考察：**実験群においてのみ、“脱中心化”の得点が増加し (27点→30点)、PSWQの得点が減少した (65点→55点)。また、“脱中心化”とPSWQの変化率には、中程度の負の相関が示された ($r=-.55, p<.001$)。このことから、“脱中心化”の増加が心配の緩和に影響を及ぼすという因果関係が示された。

【総合考察】

本論文においては、大学生を対象とした調査研究および介入研究を行い、脱中心化と心配の関連性およびそれらの因果関係について検討を行った。その結果、脱中心化と心配が負の相関関係にあり、日本語版EQで測定される“脱中心化”の増加が心配を緩和するといった因果関係が示された。このことは、認知行動理論に基づいた心配を説明するモデルにおいて、脱中心化を変数として組み込む有用性を示唆しているといえる。また、本論文で得られた知見は、心配の緩和を目的とした心理的介入において、脱中心化に焦点を当てることの有効性を示唆しているといえる。